



令和6年
1月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理中学校

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

| 日 曜 | 献 立 名 | | | 主 な 食 品 | | | 栄 養 価 | |
|------|-----------------------------------|-------|---|---|-----------------------------|---|-----------------|-------------|
| | 主 食 | 飲 み 物 | お か ず | おもにエネルギーの もとになる食品 | おもに体をつくる もとになる食品 | おもに体の調子を 整えるもとになる食品 | エネルギー (kcal) | たん白質 (g) |
| 10 水 | ごはん | 牛乳 | お雑煮 白ごまつくね うの花炒り煮 | 米 もち さとう でんぶ なたね油 ごま | 牛乳 とり肉 おから 焼くわ かまぼこ | にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう しいたけ たまねぎ | 768 | 25.9 |
| 11 木 | 蒸し中華めん | 牛乳 | 塩ラーメン ぎょうざ ブロッコリーと根菜のサラダ | 中華めん ごま油 なたね油 ドレッシング 小麦粉 | 牛乳 ぶた肉 わかめ | もやし にんじん ながねぎ はくさい とうもろこし キャベツ ブロッコリー だいこん | 771 | 28.9 |
| 12 金 | ごはん | 牛乳 | 呉汁 いわしのみぞれ煮 キャベツとひじきの煮びたし | 米 じゃがいも なたね油 さとう | 牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ いわし ひじき | にんじん だいこん ながねぎ キャベツ | 747 | 28.8 |
| 15 月 | 里中学校の生徒が考えた献立 | | | パン なたね油 パン粉 小麦粉 さとう 米粉 | 牛乳 ベーコン たら 豆乳 | たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし キャベツ もも | 752 | 26.1 |
| | バーガーパン (子供パンスライス) | 牛乳 | 栄養満点！野菜スープ 寒だらのうまみフライ ポイルキャベツ 米粉のももタルト | テーマは「冬の味見ランチセット」です。 | | | | |
| 16 火 | 安行東中学校の生徒が考えた献立 | | | 米 トック なたね油 でんぶん さとう ドレッシング | 牛乳 わかめ とり肉 脱脂粉乳 | にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが ながねぎ にんにく もやし だいこん | 810 | 26.2 |
| | ごはん | 牛乳 | わかめとトックのスープ ヤンニョムチキン にんじんと大根ともやしのナムル 乳酸菌飲料 | テーマは「知ってみよう世界の料理(韓国編)」です。 | | | | |
| 17 水 | ごはん | 牛乳 | ひじきごはん 切り干し大根のごまみそ汁 さばの辛味焼き | 米 さとう ごま | 牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ みそ さば | にんじん 切干大根 ながねぎ ほうれんそう | 732 | 26.8 |
| 18 木 | 地粉うどん | 牛乳 | きつねうどん いかのかりんあげ オレンジ | うどん さとう なたね油 でんぶ | 牛乳 ぶた肉 油揚げ いか | にんじん たまねぎ ほうれんそう オレンジ | 746 | 31.4 |
| 19 金 | ごはん | 牛乳 | すまし汁 豚肉のねぎみそ炒め きんぴられんこん | 米 さとう なたね油 | 牛乳 とうふ わかめ ぶた肉 みそ さつま揚げ | にんじん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ れんこん | 749 | 29.9 |
| 22 月 | 黒パン | 牛乳 | キャベツと肉団子のスープ チキンナゲット ブロッコリー | パン 黒とう なたね油 ドレッシング でんぶ 小麦粉 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 | キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー | 765 | 27.1 |
| 23 火 | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 しゅうまい 枝豆のサラダ | 米 でんぶ ごま油 さとう なたね油 ドレッシング パン粉 小麦粉 | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ | たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ えだまめ もやし | 750 | 31.2 |
| 24 水 | ごはん | 牛乳 | カレーライス 温野菜サラダ ブルー | 米 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング ごま | 牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし ブルー | 789 | 24.5 |
| 25 木 | ゆで スパゲティ | 牛乳 | ごぼうにやみートソーススパゲティ さとう揚げパン 型抜きチーズ | スパゲティ オリーブ油 さとう でんぶ なたね油 パン | 牛乳 ぶた肉 チーズ | しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ | 797 | 30.8 |
| 26 金 | ごはん | 牛乳 | すいとん 和風おろしハンバーグ きんぴらごぼう | 米 すいとん さとう でんぶ なたね油 ごま ラード | 牛乳 とり肉 油揚げ さつま揚げ | にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな ごぼう たまねぎ | 766 | 27.0 |
| 29 月 | はちみつパン | 牛乳 | 冬野菜のシチュー 花豆コロツケ 小松菜のサラダ | パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード 白花豆 ドレッシング パン粉 はちみつ | 牛乳 とり肉 脱脂粉乳 | にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー こまつな もやし | 783 | 26.1 |
| 30 火 | 今年度のテーマ:「味わおう!日本各地の郷土料理」 今月:「千葉県」 | | | 米 なたね油 さとう ごま でんぶ | 牛乳 とり肉 みそ あじ | だいこん にんじん こまつな ごぼう しいたけ 葉の花 もやし たまねぎ ブルーベリー | 733 | 26.3 |
| | ごはん | 牛乳 | とりどせ風汁 あじ塩竜田揚げ 葉の花の煮びたし ブルーベリーゼリー | とりどせ風汁は「鶏雑炊(とりどせ)」というお祝いの日に食べられている料理を汁物にアレンジしたものです。 | | | | |
| 31 水 | ごはん | 牛乳 | 打ち豆汁 いろどりたまご焼き こんにやくの炒め煮 | 米 さといも なたね油 さとう 植物油 | 牛乳 大豆 油揚げ みそ たまご とり肉 | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん | 757 | 25.0 |

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、まつたけ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校にご相談ください。

また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」をホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

| 次回給食費口座引落日のご案内 | |
|----------------|----------|
| 対象給食月 | 口座振替日 |
| 2月分 | 1月31日(水) |
| 3月分 | 2月29日(木) |

・口座へのご入金、振替前日までにお願いたします。
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食
休止申請書を提出してください。
詳しくは、学校にお問合せください。



← 献立日誌のページ

食品一覧表のページ →



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから



学校給食費の公費負担を追加で実施します

- 令和6年1月～3月、市立小中学校在籍児童生徒を対象に行います
- 1食あたり、小学生は12円、中学生は14円、公費を追加します
- 上記期間の保護者負担額は変わりません

メンタルヘルスチェックシステム

「こころの体温計」で手軽にストレスチェックできます。
パソコンからは▶<https://fishowindex.jp/kawaguchi/>
※利用料無料
(通信費は自己負担)

